



Nihon Clinic

日本クリニック



August, 2016

8月

今月の健康ニュースレター (Monthly)



◆◆◆ 健康な骨を維持するには ◆◆◆



骨には2つの細胞があり、1つは古い骨を壊し、もう1つは新しい骨を作るという働きにより少しずつ代謝されています。しかし、ある時点で、骨を壊す方の働きが上まると、骨の密度が下がったり骨折しやすくなり、骨粗しょう症になる事もあります。年齢を重ねると、転倒による骨折で要介護や寝たきりになる方も増えます。早い時期より、骨量や筋肉が減らないようにする事が大切です。



まず、骨密度の減少の原因には、遺伝、加齢、女性、やせ型の体質、カルシウムやビタミンDやビタミンKの不足、運動不足、喫煙、飲酒など、生活習慣が大きく関与します。それぞれの項目について考えて見ましょう。

- 1) **遺伝**：母親が骨密度が低いと6割のその娘が同じ状態になると言われています。
- 2) **加齢**：年齢を重ねると骨量の減少が続き、骨はしだいに弱くなり筋肉量の減少となる為、転倒しやすくなります。
- 3) **女性**：閉経を迎える女性は、女性ホルモンのエストロゲンが低下する事で骨密度が減少します。この女性ホルモンが減る事で、古い骨細胞を破壊する細胞の働きが新しい骨を作る細胞より代謝が上まり、骨代謝異常の骨そしょう症を引き起こします。



4) **やせ型の体質**：やせている体型の方は、体重による負荷が骨細胞にかかりにくく、体の脂肪が少ない為、脂肪に蓄えられる骨を強くする女性ホルモンが少ない傾向となります。

5) **カルシウム、ビタミンDやKの不足**：カルシウムは骨を作る大切なミネラルで丈夫な骨を維持するには不可欠な栄養素です。ビタミンDは小腸からカルシウムの吸収を高め、カルシウムが骨に沈着する事を促進し、さらに筋肉を強くする働きがあります。ビタミンKは、骨のオステオカルシンという蛋白質を活性化させて吸収されたカルシウムを骨に取り込む事を助ける働きがあります。



6) **運動不足**：運動する事で骨に負荷がかかり、骨に弱いマイナスの電気が生じてカルシウムを取り込み、骨にカルシウムが沈着しやすくし、骨密度をあげます。又、運動することで、骨の血流が改善し新しい骨を作る細胞の働きが活性化され、骨密度を高めます。



7) **喫煙**：タバコを吸うと、骨への血液の供給が減り、骨を形成する細胞が作られなくなります。又、喫煙は女性ホルモンの分泌を下げることもあり、閉経を早めるそうです。更に喫煙は胃腸でのカルシウムの吸収を阻害してしまいます。



8) **飲酒**：アルコールの飲みすぎは、骨芽細胞の活性化を抑制してしまいます。又、アルコールの取りすぎによりカルシウムの吸収の場である消化管を傷つけ、栄養の吸収問題となり十分なカルシウムが吸収されなくなります。



以上あげた原因を見直し、運動を心がけ、カルシウムの豊富な乳製品、大豆製品、ひじき、切干大根及び昆布などをとり、ビタミンDを含む鮭、きくらげ、干しいたけ、さんま等もとり、日光にあたり、皮膚でのビタミンDの作成も心がけてください。更にビタミンDの豊富な納豆、ブロッコリー、キャベツ、鶏もも肉、緑黄色野菜等もあわせて取るようにしてください。最後に、カフェインは、カルシウムの排泄を促進します。他には清涼飲料水やスナック菓子に含まれるリンの取りすぎは、骨密度を低下すると報告されていますので、両者ともに気をつけてお取り下さい。骨密度の低下及びビタミンDの値が低い値の方は、1度医師と相談して適切な指導を受ける事をお勧めします。



米国内の日本クリニック

CHICAGO

(847) 952-8910

SAN DIEGO

(858) 560-8910

Nihon Clinic

2010 S. Arlington Heights Rd.
Suite 101
Arlington Heights, IL 60005

予約:(847) 952-8910

内科:(847) 758-8080

小児科:(847) 640-5437

カイロ科:(847) 956-3250

ウェブサイトもご利用下さい。

Website: www.nihonclinic.com

E-mail: chicago@nihonclinic.com

